

A16-素 管嶼素食 108學年度第1學期第21週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
							醣類(g)	主食類	
1月13日 星期一	白米飯	梅乾油腐	蕃茄炒蛋	炒青花菜	蘿蔔鮮菇湯		醣類(g)	主食類	5.5
		三角油豆腐大-個 35個 梅乾菜絲(加) 0.5Kg 筍乾(醃) 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	雞蛋 1.6Kg 蕃茄 0.8Kg 蕃茄醬-700g 0.8罐	青花菜冷凍(CAS) 3Kg	白蘿蔔去皮 1Kg 鮑魚菇 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	29			老薑片 0.8Kg 蕎麥 0.1Kg					
1月14日 星期二	蕎麥飯	香滷菜捲	佛跳牆	炒高麗菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸素菜卷 35個 滷包-包 1個 老薑片 0.1Kg	大白菜 1.5Kg 乾香菇絲-兩 1兩 芋頭大丁冷凍 0.6Kg 鵪鶉蛋 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.1Kg 木耳 0.1Kg	大白菜 3Kg 木耳絲 0.1Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 木耳 0.3Kg 竹筍去皮 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg	96.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 706.7	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類		
餐數	29								
1月15日 星期三	燴飯	咖哩南瓜燴飯	滷豆腐				醣類(g)	主食類	5.6
		南瓜-去籽 2Kg 純素咖哩塊(125g/盒) 2盒 洋芋去皮泡水 1Kg 鴻喜菇 1Kg 毛豆仁 0.3Kg 白精靈菇 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	黑豆干(非基改)(切9塊) 2.5Kg 八角粒-兩 1兩 素米血-450g/包 1包 滷包-包 1個 老薑片 0.1Kg			96.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 711.8	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂類 2.6 水果類 奶類		
餐數	29								
月	日								
月	日								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：